

1. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Podemos empezar leyendo el artículo español y haciendo las dos tareas que se proponen.
 - Después pasamos a la segunda parte que está en inglés. Localizamos la página web en el videoproector para introducir los datos.
 - Podemos tener preparada una báscula y una regla en la pared para tomar los datos de los voluntarios.
- Al ser un tema delicado por posibles complejos debe tratarse con cuidado.

La OMS dicta una nueva regla internacional para determinar si una persona es obesa

Los expertos aseguran que la enfermedad es tan grave como el tabaquismo

ABC. 13•6•97

Todos hemos intentado alguna vez calcular cuál sería el peso ideal para nuestra estatura. Hasta hace poco, el método más utilizado era el de restarle a los centímetros que medimos el número diez. Es decir, que una persona de un metro setenta debería pesar sesenta kilos. Sin embargo, los expertos en obesidad, reunidos estos días en la OMS, prefieren el nuevo Índice de Masa corporal (IMC): el resultado de dividir el peso entre la estatura al cuadrado.

No es un asunto de físico o de apariencia. Es la causante de muchas enfermedades. Para no llegar a la obesidad o para deshacerse de ella, la OMS recomienda que los Estados promuevan una alimentación menos rica en calorías y una mayor actividad física.

Así se calcula la obesidad

Sistema nuevo (aprobado por la O.M.S.)



$$\text{Índice de Masa Corporal} = \frac{\text{peso en kilos}}{\text{altura}^2}$$

Límites de normalidad según la edad

Edad	Mujer (IMC)	Hombre (IMC)
19 - 24	19 - 24	19 - 24
25 - 34	20 - 25	20 - 25
35 - 44	21 - 26	20 - 25
45 - 54	22 - 27	20 - 25
55 - 64	23 - 28	20 - 25
> 65	24 - 29	20 - 25

EJEMPLO

Para un hombre (> 25):

Resultado: IMC < 20 **delgadez excesiva**
20 < IMC < 25 **peso normal**
25 < IMC < 30 **sobrepeso**
30 < IMC **obesidad**

Según los datos anteriores ¿qué índice de masa corporal tiene una mujer que pesa 45 kilos y mide 1'60 m?

Una mujer que mida 1'60 m de estatura y de 50 años de edad, ¿cuánto debe pesar como máximo para tener un peso normal?

2. BODY MASS INDEX (BMI) FOR CHILDREN AND ADOLESCENT

This calculator measures body mass index (BMI), which is a measure of body fat. The calculator can be used for anyone from two to 20 years of age.

PLEASE NOTE:

Always see your doctor if you are concerned about your child's growth.

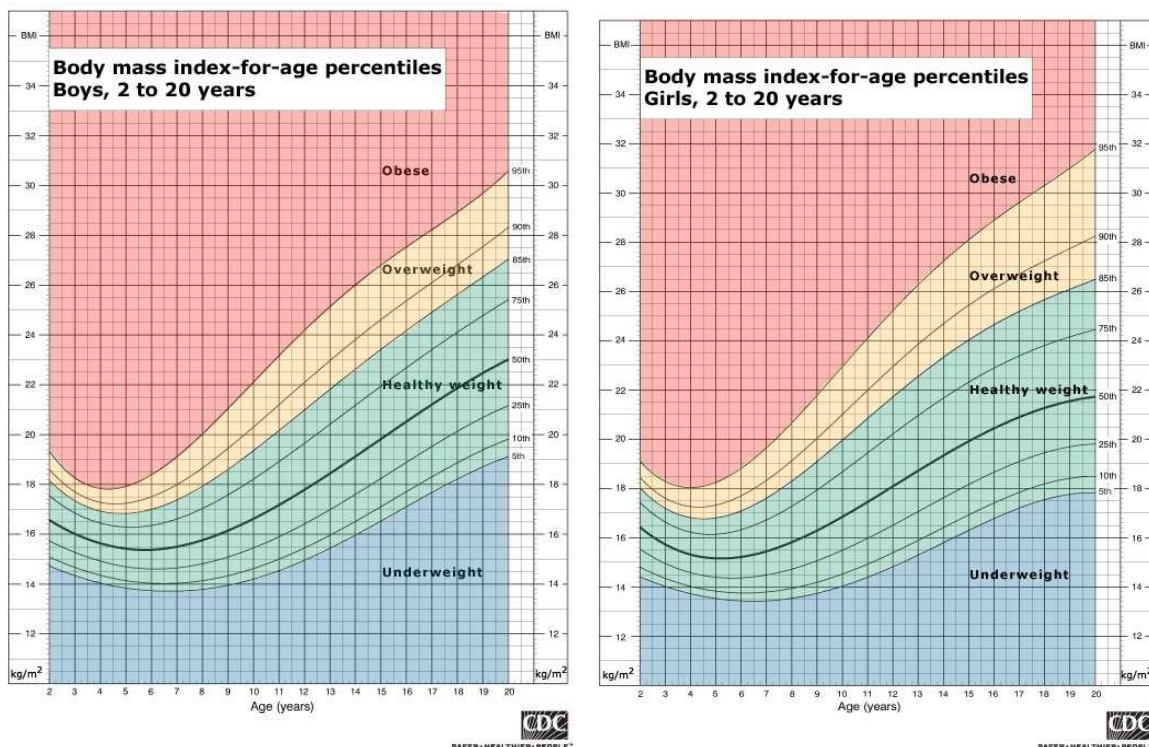
The BMI is used to assess whether a person is underweight, normal weight, overweight or obese.

As children grow, their amount of body fat changes and so will their BMI. That's why a BMI calculation for a child or adolescent must take into account their age and gender (we do this using percentile charts).

The formula to calculate the BMI is:

$$\text{Body Mass Index} = \text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 (\text{m}^2)}$$

Your situation is determined by the following charts:



You can see this chart on the website:

<http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcsite.nsf/pages/bmi4child>

SOURCE

Based on graphs developed by the National Health Center for Statistics in collaboration with the National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).

You can complete the information about the BMI on the website:

[http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_\(BMI\)](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_(BMI))